# மூலிகைமணி

மலர் 18] ருத்ரோத்காரி - வைகாசி [இதழ் 6



துவரைச் செடி



விலை ரூ. 1-50

## நம் நாட்டு மூலிகைகள்

உ

மூலிகை வளர்ப்போம் ! உடல் நலம் காப்போம் !

# 'மூலிகை மணி'

18 ஆண்டுகளாக மூலிகை வளம் பாடும்

மாத இதழ்


நிறுவன ஆசிரியர் : அமரர் வேலூர் டாக்டர். ஏ. ஆர். கண்ணப்பர்.

ஆசிரியர் : வேலூர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ. பிஎச்.டி,


| | | |
|---|---|---|
| தனி இதழ் விலை | ரூ. | 1-50 |
| ஆண்டு சந்தா | ரூ. | 18-00 |
| ஆயுள் சந்தா | ரூ. | 251-00 |

ஆயுள் சந்தா செலுத்துவோர்க்கு 1971 முதல் 1981 வரையில் வெளிவந்துள்ள 'மூலிகை மணி' இதழ்களின் தொகுப்புகள் 10 வால்யூம்களாகப் பைண்ட் செய்யப்பட்டவை - அன்பளிப்பாகத் தரப்படும். தொடர்ந்து மாதந்தோறும் மூலிகை மணி அனுப்பப்படும்.

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி


வேலூர் டாக்டர். க. வேங்கடேசன், எம்.ஏ., பிஎச்.டி.,

ஆசிரியர் : மூலிகை மணி

மூலிகை மணி தோட்டம்,

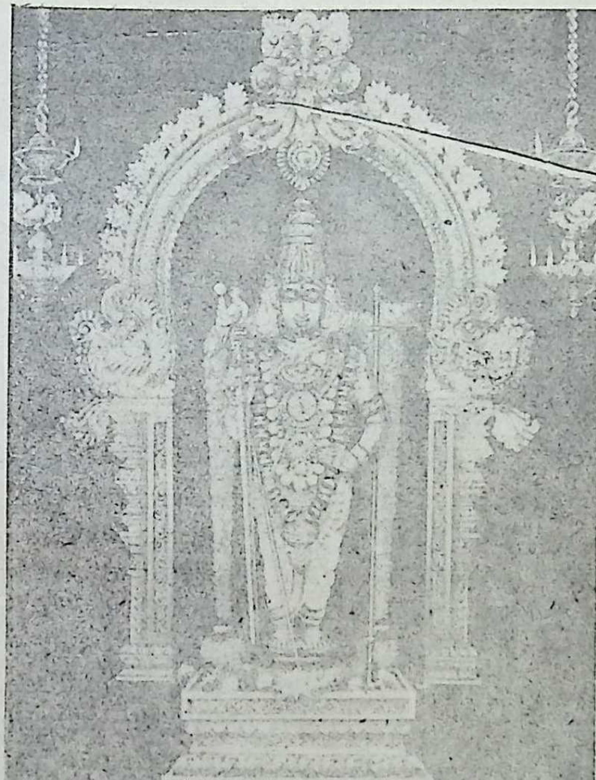
4, இரண்டாவது சாதுகார மடம் வீதி,

சலவன்பேட்டை, வேலூர் - 632001.


வேலூர் மூலிகை மணி ஆசிரியருடன் தொலைபேசி தொடர்பு கொள்ள **23551** எனும் எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

உ

# முருகா!



ௐ

## முருகர் துதி.

நாளென்செயும் வினைதானென்செயு மெனைநாடிவந்த
கோளென்செயுங் கொடுங்கூற்றென்செயும் குமரேசரிரு
தாளுஞ்சிலம்புஞ்சதங்கையுந் தண்டையுஞ் சண்முகமுந்
தோளுங் கடம்புமெனக்கு முன்னேவந்து தோன்றிடினே.

## செய்திகள் :

## ஒலிப்பது மூலிகைமணி

O மூலிகைமணி ஆசிரியர் டாக்டர். **க. வேங்கடேசன்** அவர்களை தமிழக அரசின் சித்த மருத்துவ அறிவியல் மேம் பாட்டுக் குழுவின் உறுப்பினராக அரசு நியமித்துள்ளது. இக் குழுவில் உள்ள அனைத்து உறுப்பினர்களிலும் மிகவும் இளையவர் க. வேங்கடேசன். வயதில் இளையவராக இருப் பினும் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி அனுபவத்தில் முதல்வராக திகழ்கின்றார் என்பது அவர் அண்மையில் பெற்ற டாக்டர் பட்டம் உறுதி செய்யும். மேலும் பல மேன்மையான அரசு பதவிகளில் இவரை அமர்த்துவதன் மூலம், தமிழகத்தில், சித்த மருத்துவம் மேம்பாடடையும், தமிழக அரசு தக்க வகையில் இவர் ஆராய்ச்சி அனுபவத்தினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுமாக!

O கடந்த 30—4—1983 அன்று கோவை இந்திய அரசு அச்சகக் காலனியில் வாழும் 500-க்கு மேற்பட்ட மக்களை வியப்பிலாழ்த்தும் நிகழ்ச்சியொன்று நடந்தது. அச்சகக் காலனியில் வழக்கமாக நடத்தப்படும் கூட்டங் களிலிருந்து மாறுபட்ட ஒரு நிகழ்ச்சியை பொது நல மன்றமும் கோவை மாவட்ட மூலிகைமணி வாசகர் வட்டமும் இணைந்து நடத்தியது. 'நாட்டுப்புற நன் மருந்துகள்' எனும் தலைப்பில் ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கள் அச்சக காலனி டாக்டர். பலராம் நாயுடு. எம். பி. பி. எஸ். அவர் கள் முன்னிலையில் அரியதொரு விளக்கவுரையாற்றி மக்களை வியப்பிலாழ்த்தினர். மூலிகைகளின் வண்ணப் புகைப்படக் காட்சி இடையிடையே காட்டப்பட்டது. காலடியில் மிதி படும் மூலிகைகளின் வண்ணப்புகை படம் காட்டி அவற்றின் பயன் முறைகளை அறிவியல் பூர்வமாக விளக்கிய நிகழ்ச்சி அம்மக்களை வியப்பிலாழ்த்தியது. நிகழ்ச்சியினை ஏற்பாடு செய்த பொதுநல மன்ற செயலாளர் R. L. சுப்பிரமணியம், வாசகர் வட்ட அமைப்பாளர்களான **திரு. பாக்கியராஜ். திரு. சத்தியமூர்த்தி** அவர்களை மக்கள் இது போன்ற பயனுள்ள கூட்டங்களை அடிக்கடி நடத்துமாறு கேட்டுக்கொண்டனர்.

**இராமகிருஷ்ணன்**

உ

மூலிகை வளமே ! முருகா நாட்டு வளம்!

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.

# மூலிகை மணி

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல்
வேறென்றறியேன் பராபரமே !

மலர் 18] ருத்ரோத்காரி ஆண்டு, வைகாசி (மே 83) [இதழ் 6

## புதிய முயற்சி! வெற்றி பெற உதவுங்கள்!

வடஆற்காடு மாவட்டத்தில் மத்திய மாநில அரசுகளின் ஆதரவில் பெரிய தொரு சித்த மருந்து ஆராய்ச்சி நிலையம் அமைக்க வேண்டி அதற்குரிய திட்ட வரைவு களுடன் ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கள் 22—5—83 அன்று புதுடெல்லி சென்றுள்ளார். மத்திய சுகாதார அமைச்சர் திரு. பி. சங்கரானந்த், C. C. R. A. S. இயக்குனர். V. N. பாண்டே மற்றும் தமிழக பாராளுமன்ற உறுப்பினர் களையும் சந்தித்து இக்கோரிக்கை வெற்றிபெற உதவுமாறு வேண்டிக்கொண்டார்.

தமிழ் நாட்டில் சித்த மருத்துவத்துக்கென 'உயர் ஆய்வு மையம்' இல்லாமையால் 'பிஎச். டி' போன்ற உயர் ஆராய்ச்சிப் பட்டதாரிகளை உருவாக்க முடியாமல் உள்ளது. இந்நிலைமையை மாற்றும் வகையில் முதல் முயற்சியாக மத்திய அரசின் சார்பில் வேலூரில், 'சித்த மருத்துவ உயர் ஆய்வு மையம்' அமைக்கக் கோரி, ஆசிரியர்

க. வேங்கடேசன் விவரமான அறிக்கை, திட்ட வரைவுகளை, C. C. R. A. S. - இயக்குனருக்கு சமர்ப்பித்துள்ளார். இம் முயற்சி வெற்றி பெற்ருல், அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி பரவலாக மக்களிடையே பயன்படும். தமிழகத்துக்கும், சித்த மருத்துவத்துக்கும் ஆக்கம் தரும். ஆசிரியர். க. வேங்கடேசன் அவர்களின் இம் முதல் முயற்சி முழு வெற்றி பெற, அனைத்துத் தரப்பில் உள்ளவர்களும் தமது ஆதரவினைத் தந்துதவ 'மூலிகைமணி' கேட்டுக்கொள் கின்றது

---

# Oliver Twist is asking for 'more'



Dr. V. N. Pandey

Charles Dickens Novel 'Oliver Twist' has a remarkable scene ;in which the young orphan Oliver demands 'Some more gruel' from the hostel master.

When we think about the condition of Siddha Medicine in Tamilnadu the above quoted scene comes to our mind comparatively. Unless the C. C. R. A. S. in New Delhi Implements many a research Oriented project, the condition of the Siddha system of medicine would be worse than Oliver's condition.

We believe that it is the duty of C. C. R. A. S. at New Delhi to implement many a research project for the uplift of Siddha System in Tamilnadu. Unless C. C. R. A. S. encourages

the research projects in Tamilnadu, there would be no real development for t h e system. Hence, Mooligaimani insists Dr. V. N. Pandey the newly appointed Director for C. C. R. A. S. to Implement at least five research projects every year for Siddha medicine.

In this connection Mooligaimani assures full co-operation in all spheres to Dr. V. N. Pandey to implement developmental projects in Tamilnadu. As first effort Dr. K. Venkatesan has submitted an application to start a centre for advanced study in Siddha medicine at North Arcot district in Tamilnadu. We hope that C.C.R.A.S. would have no objection or hesitation to Implement this project, since, this project is the first and pioneer of this kind.

If Dr. V. N. Pandey, the Director of C. C. R. A. S. would take rapid and immediate action to implement this project it would help many Siddha physicians to get encouragement to carry out research programmes.

Otherwise they would be forced to the position of Oliver to ask for more from the centre.

In short Mooligaimani requests Dr. V. N. Pandey to focus his attention towards the dovelopmental projects of Siddha medicine and by providing adequate research fecilities he would fetch a better relationship among Siddha physicians in Tamilnadu.

---

## மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சி - இரண்டாவது முகாம்

கோவையில் இரண்டாவது மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சி முகாம் ஜுன் மாதம் இறுதி வாரம் நடத்தத்திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. 1 வார காலம் நடக்க இருக்கும் இப் பயிற்சியில் கலந்து கொள்ள விழைபவர்கள் 1 ரூபாய் அஞ்சல் தலை வைத்து கீழ்க் கண்ட முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதவும்.

முகவரி :

டாக்டர். க. வேங்கடேசன்.
மூலிகைமணி தோட்டம்,
4. இரண்டாவது சாதுகாரமடம் வீதி,
சலவன்பேட்டை, வேலூர்-1.

# நம்நாட்டு மூலிகைகள்



## துவரை

இந்திய மக்களின் அன்றாட உணவில் இன்றியமையாது இட பெறும் தானிய வகைகளில், துவரம் பருப்புக்கு சிறப்பான இடம் உண்டு. அதிலும் தென்னிந்திய மக்களின் வாழ்வியலில், துவரம் பருப்பு, இல்லாமல் எந்த நாளும் செல்லாது. பருப்பில்லாமல் கல்யாணமா? எனும் பழமொழி துவரையின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தும் பழமொழியாகும். மிகச் சிறப்பாக நடந்த நண்பர் ஒருவன் திருமணத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். முதல் பந்தியில் பருப்பு சாம்பார் பரிமாறவில்லை என்று சம்பந்தி வீட்டார் 'கசமுசா' என்று பேச - கல்யாண களையே அதனால் களைந்து விட்டது என்றால், துவரம் பருப்பின் மகிமையை என்ன வென்று சொல்வது?

தமிழர்களின் மங்கலப் பொருள்களில் துவரைக்கும், இடம் உண்டு. மங்கலப் பொருளில் இடம் பெற்ற தோடல்லாமல் ஊட்ட மளிக்கும் அன்றாட உணவுப் பட்டியலிலும் அரிசிக்கு அடுத்த இடம் துவரைக்குத்தான்

### பொது விவரம் :

இந்தியா முழுமையும் பயிரிடப்படும் 'துவரை' குத்துச் செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. சில இடங்களில் தோட்டப் பயிராகவும் வளர்க்கின்றார்கள். இனிப்புச் சுவையை உடைய இது உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரக் கூடியது. உடலுக்கு உரமளித்து, ஊட்டமான சதை வளர்ச்சியைத் தரக் கூடியது. பருப்பும் நெய்யும் கலந்த பகலுணவினை பால் மணம் மாறா பாலகர் உண்டு வர - உடம்பு கல் போல் உரமாகவும் திரட்சியாகவும் வளரும்.

உண்ணா விரத மிருப்பவர்கள் உடம்பு தேறவும், பத்திய உணவு உட்கொள்ளுபவர்க்கும், வயதாகி நலிந்தவர்கட்கும், நீடித்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டு உடல் தேறாமல் படுக்கையே கதியாகிப் போனவர்கட்கும், காய்ச்சல், போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர் களுக்கும், உடல் தேற ஒரு வரப்பிரசாதம் - துவரம் பருப்பு. இதனை ரசம், குழம்பு கடையல் போன்ற பக்குவத்தில் அன்றாடம், உண்டு வர, நலிந்த உடல் வலிமை பெறும், வறட்சியான உடல் வளமை பெறும். டைபாய்ட், நிமோனியா, போன்ற விஷக்காய்ச்சல், சன்னி

தோஷம் போன்ற வற்றுல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அவற்றுல் உடல் மேலும் நலியாமல் இருக்க, துவரம் பருப்பு துவையல், ரசம், தினம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

## வாய்ப்புண், ஈறுகளின் வீக்கம்

கரைய - துவரை இலை

உள் உறுப்புகளின் அழற்சி காரணமாக வரும், வாய் வேக்காடு, வாய்ப்புண், ஈற்றுப்புண் ஆகியன தீர, துவரை இலைக் கொழுந்து இலைகள் 10 எடுத்து வாயிலிட்டு மென்று வர - மூன்று முதல் ஐந்து நாட்களில் குணம் காணலாம்.

## தாய்ப்பால் சுரப்பு நிற்க:

தாய்ப்பால் சுரப்பு நிற்க: துவரை இலை 1 பிடி, இதன் முளைத்த விதை ½ பிடி - சேர்த்து அரைத்து மார்பில் பற்றிட - இரண்டு மூன்று நாட்களில் தாய்ப்பால் சுரப்பு நிற்கும்.

## முறிப்பு மருந்தாக

வாதத்தை உண்டாக்கி, பசியை அடக்கக் கூடிய உணவு வகைகளான, வாழை, மா, பலா, பால், கொழுப்புச் சத்துக்களைக் கொண்ட மாமிச உணவுகளை மிதமிஞ்சி உண்டு அதனுல் ஏற்படும், வாய்வுக் கோளாறு, வயிற்று உப்புசம், செரியாமை, நெஞ்சுகரிப்பு, போன்றவற்றுல் அவதிப்படுபவர்கட்கு, துவரம் பருப்பு மருத்துவ முறை ஒன்று கூறுகிறேன், அவ்வாறு செய்ய துரித நிவாரணம் பெறலாம்: (இது என் தாயார் திருமதி. சகுந்தலா கண்ணப்பரின் பக்குவ முறை.)

## துவரம் பருப்பு ரசப் பொடி செய் முறை:-

துவரம் பருப்பு 1 பிடி, மிளகு 50 கிராம் சீரகம் 50 கிராம், பெருங்காயம் 50 கிராம், வெந்தயம் சிறிது, மிளகாய் வற்றல் 25 கிராம் இவற்றை வறுத்து, உலர்ந்த கருவேப்பிலை சேர்த்து இடித்து சலித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தக்காளி 2, புளி சிறிதளவு, கொத்துமல்லி, பூண்டு (நசுக்கியது) சேர்த்து நீரில் ஊறவைத்து உப்பிட்டு கரைத்து கொதித்த பின்னர் 1 ஸ்பூன் ரசப் பொடி போட்டு இறக்கவும், இதனை அவ்வப்போது பொடியாகச் செய்து கொண்டு அன்றுடம் 1 கப் ரசமாகச் செய்து காலை உணவு அல்லது பகல் உணவுக்குப்பின் பருகிவர, வாயுக் கோளாறும், அஜீரணமும் வராது, உடலுக்கும் உரமளிக்கும். இந்த கோடை சீசனில் பலாப்பழமும், மாம்பழமும் ருசிக்காக நிறைய சாப்பிட்டு அஜீரணத்தால், வயிற்று உப்புசத்தால் அவதிப்படுபவர்கள் உடனடியாக இந்தத் துவரம் பருப்பு ரசம் செய்து பருகவும்.

## துவரை துவையல்:

துவரை பருப்பினை வறுத்து பூண்டு திரி தோல் நீக்கி 5 திரி வைத்து சிறிதளவு உப்பு வைத்து துவையல் செய்து உண்ணவும், பத்தியத்திற்கும், பேதிக்கு உட் கொண்டபோதும், காய்ச்சல் வந்துற்ற போதும் உண்ணலாம்.

## துவரை பருப்பு குருமா உருண்டை:

துவரை பருப்பு ஊறவைத்து பின் உலர்ந்த மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு போட்டு கெட்டியாக அரைக்கவும். மஞ்சள் தூள் உப்பு போட்டு நறுக்கிய வெங்காயம், பட்டை, லவங்கம், சோம்பு பொடி செய்துப் போட்டு கொழுக்கட்டை போல பிடித்து ஆவியில் வேக வைக்கவும்.

இந்த கொழுக்கட்டைகளை துண்டு துண்டாக நறுக்கி குருமா வில் ஊற வைத்து இட்லி, பூரி, சாதம் இவற்றுடன் உண்ணலாம்.

## துவரை பருப்பு அடை

1 ஆழாக்கு துவரை பருப்பு, 1 ஆழாக்கு புழுங்கல் அரிசி, ½ ஆழாக்கு உளுத்தம் பருப்பு, ½ ஆழாக்கு கடலை பருப்பு நான்கும் ஊறவைத்து தோசைக்கு ஆட்டுவது போல ஆட்டவும். இஞ்சி, பூண்டு, உலர்ந்த மிளகாய் சோம்பு, தேங்காய் சேர்த்து அரைக் கவும் பெருங்காயம் அரைத்து கலக்கவும். சிறிது சமையல் சோடா சேர்த்து பின்னர் தோசைக்கல்லில் அடையாக ஊற்றி, திருப்பி, எடுக்கவும். வாரம் 1 நாள் உண்ண, உடல் சதை போடும்.

## துவரை பருப்பு பொடி!

சாப்பாட்டிற்கு பொடியாக போட்டு நெய் விட்டு பிசைந்து உண்ணலாம். வயிற்றுப் போக்கு, கடுப்பு காலங்களிலும், பசியின்மை நீங்கவும் உண்ணலாம். செய் முறை ; சுக்கு 50 கிராம், துவரை பருப்பு 100 கிராம், பெருங்காயம் 1 துண்டு மிளகு, சீரகம் தேவையான அளவு போட்டு வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு சூடான சாதத்தில் நெய் விட்டு பிசைந்து உண்ணவும்.

மழைக்காலங்களிலோ, இரவிலோ அல்லது நோய் வயப்பட்டு அதிலிருந்து மெதுவாக நிவாரணம் பெற்ற போதோ - துவரை துவையலைச் செய்து உண்டு வர - உடல் பலம் பெறுவதுடன் நாவிற்குச் சுவையும் ஏற்படும்.

## விக்கம் கரைய:

துவரம் பருப்பை அரைத்து நெருப்பில் காய்ச்சி கிளறி, விக்கங்கள் மீது கட்டுபோல் பற்றிட்டுக் கட்டிவர, அவை கரையும்.

துவரை
சத்துணவாகவும்
பத்திய உணவுக்கும்
அன்றாட உணவுக்கும் ஏற்ற நல்லுணவு
என்றால் மிகையல்ல !

# பொன்மனச் செம்மலின் கரம்பட்டு மீண்டும் மணம் பரப்பும் சித்த மருத்துவம்



தமிழ் மருத்துவம் என்றே அழைக்கப்படும் சித்த மருத்துவம் எளிமையானது, பழமையானது. பின் விளைவினை ஏற்படுத்தாதது. நம் வீட்டின் தோட்டத்திலேயே பயிராகக் கூடிய மூலிகைகளைக் கொண்டு குணம் பெறக் கூடிய மருந்து முறைகளைக் கொண்டது. அரண்மனை வாழ் அரசன் முதல் அன்றுடம் உணவிற்கே அல்லலுறும் ஆண்டிகள் வரை பயன்படுத்திய மருத்துவ முறை இது 25 காசு தூதுவளைக் கீரையைக் கொண்டே ஈளை, இரைப்பு இவற்றை குணப்படுத்தக் கூடிய மருத்துவ முறைகளைக் கொண்ட இந்த ஒப்பற்ற மருத்துவ முறை பண்டை நாட்களில் சீரும் சிறப்பும் பெற்றிருந்ததெனினும் இடையில் மிகவும் நலிவுற்று மங்கிப்போய் விட்டிருந்தது. கடந்த இருபது ஆண்டு காலமாக அமரர் கண்ணப்பர் தன் எளிய சேவையினாலும் மூலிகைமணியின் இடைவிடாத ஒலியினாலும் மீண்டும் மூலிகைகளின் அறிவை மக்களிடையே

பரப்பினர். 'மூலிகைகளின் வளமே நாட்டு வளம்' எனும் அறிவை புகட்டி 'உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு' என்று மக்களுக்கு உணர்த்திய பெருமை கண்ணப்பர் அவர்களையே சாரும்.

தற்போது ஆட்சி பொறுப்பேற்று இருக்கும் மாண்பு மிகு முதல்வர் எம். ஜி. ஆர். அவர்கள் தங்களின் ஒப்பற்ற சேவையை அனைத்து துறைகளின் மேம்பாட்டிற்காகவும் அர்ப்பணித்துள்ளதைப் போலவே சித்த மருத்துவ மேம்பாட்டிற்காகவும் செய்து வருவது ஆறுதல் அளிப்பதாகவும், நம்பிக்கையூட்டுவதாகவும் உள்ளது.

இவ்வாண்டு பட்ஜெட் கூட்டத் தொடரில் முதல்வர் அறிவித்துள்ள இரண்டு அறிவிப்புகள் நம் பாராட்டுதலுக் குரியன ஆகும்.

மூலிகை வாரியம் அமைக்க ரூ. 50 லட்சம் நிதி ஒதுக்கீடு.

சித்த மருத்துவத்துக்கென தனி வாரியம் அமைக்க இருப்பது.

கடந்த 10 ஆண்டுகளாக 'மூலிகைமணி' கோரிவந்த இவ்விரு கோரிக்கைகளை மாண்புமிகு முதல்வர் அவர் ஆட்சிக் காலத்தில் நிறைவேற்றி யிருப்பது வரலாற்றுச் சிறப்புடையதாகும்.

சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்குப் பாடுபடும் முதல்வர்க்குப் பதினெண் சித்தர்களின் வாழ்த்து என்றும் கிடைக்கும்.

பதிவு பெருத பரம் பரை மருத்துவர்களுக்கு பதிவு வழங்கியும், மூலிகை வாரியம் அமைத்தும், மற்றுமோர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி அமைத்தும் சித்த மருத்துவ மேம்பாட்டுக் குழுவின் மூலம் மூலிகைகளின் வளம் பெருக்கியும் வரும் முதல்வர் அவர்கள் அண்மையில் (14—4—83) சென்னை அறிஞர் அண்ணா மருத்துவ மனையில் ரூ. 5 லட்சம் செலவில் சித்த அறிவியல் மேம்பாட்டுக் குழு விற்கென சொந்த கட்டிடம் ஒன்றை உருவாக்கி திறப்பு விழா செய்துள்ள செய்தி சித்த மருத்துவத்திற்கு இனி நல்ல காலம்தான் என்பதை சொல்லாமல் சொல்கிறது. பொன்மனச் செம்மலின் கரம் பட்டு இந்த பயிர் மேலும் தழைக்கட்டும் மணம் பரப்பட்டும்.

க. வேங்கடேசன்.

# தணிகையில் வேலவனுக்கு சித்திரைப் பௌர்ணமி விழா

*மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களின் ஏற்பாட்டின் படி கடந்த (27—4—1983) சித்திரைப் பௌர்ணமி நாளன்று காலை 6 மணிக்கு அமரர் கண்ணப்பர்க்கு முதலாம் ஆண்டு குரு பூஜை விழா நடத்தப்பட்டது. ஆயிரக்கணக்கான அன்பர்கட்கு கண்ணொளி கொடுத்த கண்ணப்பரின் திருவுருவப் படம் ஒளி விளக்குகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டு குரு பூஜை நடத்தப் பெற்றது.*

*பகல் 12 மணிக்கு மகேச்வர வழிபாடும், அடியவர்க்கு அன்னம் வழங்குதலும் நிறைவேறியது.*

*மாலை 5-00 மணிக்கு சிவபாலனுக்கு பஞ்சாமிர்த திருமுழுக்கும், சந்தனக்காப்பிடுதலும் நடைபெற்றது. இரவு 8-00 மணிக்கு மலை மீது முருகப் பெருமானின் திரு வீதி உலா நிகழ்ச்சி நடத்தப்பெற்றது.*

---

## எல்லாப் பிணியும் எந்தனைக் கண்டால் நில்லாது ஓட நீ எனக்கருள்வாய்!

---

எனும் வேண்டுதலுடன், ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கள் வெள்ளியினால் ஆக்கப்பெற்ற திருத்தண்டத்தினைக் கையிலேந்தி, திருமுருகப் பெருமானுக்கு சேவகனாகப் பணியேற்க - முழுநிலவில், பிணி தீர்க்கும் பெருமான், தேவியர் இருவருடன் பவனி வர - அன்பர்கள் இத்திருக் காட்சியைக் கண்டு பரவசமடைந்தனர். விழாவில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் உணவும் முருகப் பெருமானின் திருப்பிரசாதங்களும் அளிக்கப்பட்டன.

*அமரர் கண்ணப்பரால் 18 ஆண்டுகட்கு முன்னர் தொடங்கப்பட்ட இவ்விழா - அவருக்குப்பின்னும் சிறப்பாகத் தொடர்வது இறையருளால்தான் என்பதை விழா நிகழ்ச்சி உறுதிப்படுத்தியது. இவ்வாண்டு கலந்துகொள்ள இயலாதவர்கள் அடுத்த ஆண்டு கலந்து கொண்டு நலம் பெற அழைக்கின்றோம்.*

---

**தணிகை விழா பிரசாதங்களான திருமுழுக்குத் திருநீறும், குங்குமமும் - வழக்கம்போல் சந்தா அன்பர்கட்கு இவ்விதழுடன் இணைத்து அனுப்பியிள்ளோம். பெற்றுக் கொண்டு நல் வாழ்வு எய்த வேண்டுகிறேன்.**

க. வேங்கடேசன்.

# மருத்துவ உலகின் 'கோஹினூர்'

என் மதிப்பிற்குரிய பேராசிரியரும், வழி காட்டியுமான டாக்டர் திருமதி இலலிதா காமேசுவரன் பிஎச். டி. அவர்களை, தமிழ் நாட்டின் மருத்துவக் கல்வித்துறை இயக்குனராக அரசு நியமித்துள்ளது முற்றிலும் பாராட்டத்தக்கதாகும். தமிழ் நாட்டில் உயர் கல்வி பெற்ற மிகச் சிறந்த பெண்மணிகளுள் 'வைரமாக' அறிவு ஒளி வீசி, தனது அயராத உழைப்பால், ஆராய்ச்சித்திறனுல் பல பதவிகளை அலங்கரித்து, அனைத்துக்கும் மேலாக எங்கும், எதிலும் தமிழறிவை, உணர்வை ஊட்டி வளர்க்கும் 'தமிழன்னை'யாய் விளங்கி வரும் அரிய பெருமைக்குரியவர் டாக்டர். இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள்.

மிகச் சிறப்பாக, சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக போராடும் சிந்தை உள்ளவர். என்னுடைய 'டாக்டர்'பட்ட ஆய்வுக்கு முழு அளவு வழிகாட்டியாய் இருந்து ஆய்வு சிறக்க உதவியவர். உயர் பதவிகள் அவரை நாடிச் செல்லும் தகுதிகள் உள்ளவர். அண்மையில் தமிழ் நாடு அரசு அமைக்க இருக்கும் மகளிர் பல்கலைக் கழகத்திற்குத் துணைவேந்தராக அமையத் தக்க அனைத்துத் தகுதிகளும் உடைய பெருமகள், தமிழ் மகள் டாக்டர். இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள்.

தமிழகத்தில் இந்த நூற்றுண்டில் தோன்றிய மிகச் சிறந்த பெண்மணிகளுள் ஒருவராகத்திகழும் பெருமை இவருக்கு உண்டு.

மருத்துவ உலகில் ஒரு 'கோஹினூர் வைரமாக' அறிவு ஒளி வீசி நலவாழ்வுப் பணியாற்ற 'மூலிகைமணி' சார்பில் வாழ்த்தி வணங்குகின்றேன்.

க. வேங்கடேசன்

# கசிவு எனும் உப்பும் கசிவைக்கட்டும் அப்பும்

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி அவர்கள்

ஆகவே 7-ம் நாள் கிடைக்கும் 10 கலைகளான பூ நீர் வஸ்த்துவை மட்டுங் கொண்டு எவ்விதமாகச் செயல்பட்டாலும் பூரணப் பலனளிக்காது (மாந்திரீகந்தவிர) இவ்வாறே 7-ம் நாள் வஸ்த்துவின்றி 10—12--16-ம் நாள் வஸ்த்து 6 கலைகளான, ரவி உப்பைமட்டுங் கொண்டு எவ்விதஞ் செயல் பட்டாலும் பூரணப் பலனளிக்காது. 7-ம் நாள் வஸ்த்துவானப் பூ நீரை மட்டும் தனியாகக் கொண்டு சகலப்பாஷாணங்கள், நவ உலோகங்கள், உப்புகள், கல், மண், தாவரங்கள், ஜீவராசிகள் முதல் மானிடச் சரீரம்வரை நீராக (அப்புவாக) நீற்றுந் திறனுள்ள வீரியமிக்க வஸ்து என்பது நிக்ஷயமான, உறுதியான உண்மை. இவ்வாறே ரவி எனும் வஸ்த்துவினால், பாஷாணங்கள், உப்புகளைக்கட்டினால் அனலுக்கு தீயாது, அதிகமானக் காரமுமிருக்காது. எனது அனுபவ விபரம் ... 10—12—16 நாள் ரவி வஸ்த்துவில் ஐ குண்டுமணி நிறை (பண எடை) எடுத்து $\frac{1}{4}$ படி முன் பஞ்சபூத ஜெய நீரில் விட்டு நன்ருய்க்குலுக்கி வைத்துக்கொண்டு அரைப்பலம்கம்பி நவச்சாரம் ஒரே கட்டியா வெடுத்து மேல்படி ஜெயநீரைச் சாரக்கட்டி முழுதும் குச்சியால் தொட்டு நனைத்து நல்லக் கரிநெருப்பில் வாட்டவும். மேல்படி ஜெய நீரைச் சாரம் உட்கொண்ட பின் மறுபடி குச்சியால் ஜெய நீரைத் தொட்டுச் சாரக் கட்டியை நனைத்து வாட்டவும், இவ்வாறே 5 தடவை நனைத்து வாட்டியபின், மண்ணில் விளையும் பூ நீரைக் கடையில் வாங்கி லந்துக் கல் மண் நீக்கி இரண்டு விராகன் நிறை கல்வத்திலிட்டுத் தண்ணீர் விட்டரைத்து மேல்படி சாரக் கட்டியின் மீதுப் பூசி வெய்யிலில் நன்ருயுலர்த்தி அதன் மேல் சுண்ணும்புச் சிலைக்காயக் காய ஐந்து. செய்துலர்த்தி 15 பலம் எருவில் புடமிட்டாறி எடுத்துக் கவசம் நீக்கிப்பார்க்கத் தந்தம் போல் வெளுத்துக்கட்டுப்பட்டிருக்கும்; எடை குறையாது; ஆனுல் முக்கால் பாகம் காரமிருக்காது. தீயிலிட்டால் புகையவே புகையாது.. இவ்வாறே 7-ம் நாள் வஸ்த்துவான பூநீர் தனி வஸ்த்துவின் வீரிய விபரம். மச்சமுனி பெரு நூல் காவியம் 800-ல் ரஸவாத லெக்ஷணக் குறிப்பு 100-ல் 35-வது பாடலில்.

35\. கேளப்பா வீரமொடுப் பூரஞ்சாரம்
கெந்திய ரிதார முடனைந்தும் போட்டு
நாளப்பாக் கழுதைப்பால் கொடிக்கள்ளிப்பால்
நன்றானத் திருகுக்கள்ளிப்பாலுமாகும்
வேளப்பா வெள்ளெருக்கன் பாலும் விட்டு
விதமாக மருந்தைந்தும் பலமதாகச்
சூளப் பாயறைக் கையிலே ஜெய நீராகும்
சூட்டிப்பார் நாதமதுப் பாதிதானே

36\. தன்னையறிந்தே பெருந்திரா போகங்கள்
தண்மையுள்ள ஜெயநீர் வைப்ப தனைப்போல்
இன்னிலத்தில் கண்டதில்லைக் கேட்டதில்லை
இதனிலேயொருத் தங்கமோதிரத்தைப் போட்டால்
சொன்னத் தங்கமோதிரமும் நீறிபோகும்
துய்யக் குருவதைத் தாக்கு நவலோகத்திலே.

என்கிறார். வீரம், பூரம், கம்பி நவச்சாரம், கெந்தி, அரிதாரம், வகை வகைக்கு பலம் ஒன்று வீதம் ஆக பலம் 5. கழுதைப்பால், கொடிக்கள்ளிப்பால், திருகுக்கள்ளிப்பால், வெள்ளெருக்கன்பால் வகை, வகைக்கு $\frac{1}{4}$ (கால்) படி வீதம் ஆக படி 1. இந்தப் பால் நான்கையுமொன்றாய்க் கலந்து இதில் 7-ம் நாள் வஸ்த்துவான நாதமானப் பூ நீர் மட்டும் 3 குண்டுமணி அளவு விட்டு நன்றாய் குலுக்கி வைத்துக் கொண்டு (மேல்படி நான்குமொன்றாய் கலந்த பாலில் நாத வஸ்த்து விட்டுக் கலந்து வைக்கவில்லையெனில் ரப்பர் பந்து போலாகி விடும் ஜெயநீராகாது) மேல்படி 5 சரக்குகளையும் கல்வத்தி விட்டு மயனமாய் நுணுக்கி முன் நாத வஸ்த்துக் கலந்த பாலைச் சிறுகச் சிறுக விட்டு 2 ஜாம மறைத்து மேல்படி ஜெயநீரானப் பாலுடன் கலந்து குப்பியுளடைத்து நன்றாய் குலுக்கி 3 நாள் வைத்திருந்து 4-ம் நாள் மேல்படி ஜெயநீர் $\frac{1}{8}$ (அரைக்கால்) படி வாயகன்ற சிறு பீங்கான் கிண்ணத்துள் விட்டு அதில் தேவையான சுத்தமானத் தங்கத்தை மெல்லிய தகடாய்த் தட்டிப்போட்டு மூடி 3 நாள் சென்று பார்க்க தங்கம் கரைந்து நீராகி விடும். இந்நீரை கிண்ணத்தோடு கடும் ரவியில் வைக்க நீர் சுண்டி பழுப்பு நிறமான உப்பாக இருக்கும். இந்த உப்பைக் கிண்ணத்தோடு கடும் ரவியில் வைக்கப் பழுப்பு நிறமான சாம்பலாகக் கிடைக்கும்; கொடிய வேகமுள்ளது. இதனின் விபரம் வேறு . . எனவே 10 கலைகளையுடைய நாத வஸ்த்து மட்டும் எப்பொருளையும் சிறுகச் சிறுக நீராக (அப்பு) மாற்றும வீரிய முடையதென்றால் 1008 கலைகளின் (1008 இதழ்கள்) மேலர்ந்துள்ள ஆகாயகெங்கை, சுத்தகெங்கை எனப்படும சத்தி நாத நீரால். ஏன் அனைத்து வஸ்த்துக்களும் நீராக மாற்றும் வீரிய முடையது

என சித்து நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள விபரம் உண்மையே யென எண்ணயேதுவாகியது. இதன் விபரமவரவர்களனுபவத்தில் தானுணர வேண்டும் எனவே, பூநீர் - அப்பும், ரவிநீர் உப்பும் ஒன்ருகச் சேர்த்து முறைப்படி நாம் உட்கொண்டால், கசிவாகிய உப்பு எனும் நம் சரீரம், அனலுக்கும் நீருக்கும் அசையாது. உடலும் உயிரும் நீடித்துயோக நிலையுண்டாகிப்பின் மெய்ஞான நிலைப்பெற்று வாழலாம் எனச் சித்து நூல்கள் கூறுகின்றன. இவ் வித அப்பு உப்பு கூடியதே மூலப்புளிச் சுண்ணமெனும் அப்புமுப்பு என்றும் அக்ஷரக் குறியீட்டில், சிவய - நம. என்றும், தெய்வாம் ஸத்தில் கணபதியென்றும், நவக்கோளில் குரு எனவும், கலைகளில், 16, பூரணம் எனும் அமையப்பெற்றது. (முற்றும்)

---

# பொள்ளாச்சி வள்ளல் வாழ்க!



இராமலிங்கர் நற்பணி மன்றத் தலைவரும், சிறந்த தொழிலதிபரும், தமிழ் ஆராய்ச்சி யாளரும், மூலிகைமணியின் ஆயுள் உறுப்பினருமான பொள்ளாச்சி வள்ளல். நா. மகாலிங்கம் அவர்களுக்கு அண்மையில் 'மணி விழா' தொடங்கியது. அரசியல் அறவியல், அறிவியல், இறை யியல், தொழிலியல், தொல்லி யல் போன்ற 'பல்லியல்'களில் தான் பெற்ற அறிவை, தமிழக வளர்ச்சிக்கு உரமாக அளித்துதவி வரும் திரு. மகாலிங்கம் அவர்கள், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியிலும், மூலிகைமணியின் வளர்ச்சியிலும் ஆழ்ந்த அக்கறை உள்ளவர். அருட்திரு வள்ளலாரின் அருள் வாக்கை அகிலமெங்கும் பரப்பும் அரிய பணியை ஆர்வமுடன் செய்துவரும், பொள்ளாச்சி மகாலிங்கம் அவர்கள், அருட்பெருஞ்சோதி ஆண்டவனின் தனிப்பெருங்கருணை யால் மேலும் பல மணி விழாக்களைக் கண்டு தமிழ்ப்பணி ஆற்றி அறம் தழைக்க, வாழ்க! வாழ்க! என மூலிகைமணி வாழ்த்துகின்றது.

# மகளிர் அழகுக் குறிப்புகள்

மனிதனின்உடல் நலம் வளமாக இருக்க அவனது உணவுப் பொருளில் புரதச் சத்து, மாவுப் பொருள், கொழுப்புச் சத்து, தாது உப்புக்கள், நீர் ஆகியன இன்றியமையாமல் தேவைப்படுகின்றன. இவ் ஐந்து சத்துகளுக்கும் மேலாக உயிருட்டம் அளிக்கக் கூடிய வைட்டமின்களும் தேவைப்படுகின்றன. இயற்கையாகக் கிடைக்கும் காய் கறி, கனி வகைகள் இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றில் கிடைக்கும் வைட்டமின்களின் அளவு சமைக்கும் போது குறைந்து, அல்லது சிதைந்து, கரைந்து விடுகின்றன. A, B, C, D, E, K, எனப் பெயரிடப்பட்டு வழங்கும் இந்த உயிர் சத்துக்கள் சில வேளைகளில் உணவில் பற்ருக்குறை ஏற்படுவதால் பல விதமான நோய்களும் தொடர்ச்சியான பற்ருக்குறை இறுதியில் காலனின் காலடியில் கொண்டு சேர்க்கும். வைட்டமின் பற்ருக்குறையால் பலவிதமான நோய்கள் வருகின்றன எனகுறிப்பிட்டேன். அவை பித்தநீர் ஓட்டம் ஒழுங்கற்று இருப்பினும் கல்லீரல் நோய் இருப்பினும் வைட்டமின் ஏ பற்ருக்குறை ஏற்படும். இதனுல் வாய், மூக்கு உணவுப் பாதை, கழிவு மண்டலம் இவற்றின் வெளிப்புற திசுக்கள் அழிந்து விடும். மாலைக்கண் நோய் மற்றும் எல்லாவிதமான பார்வைக் குறைபாடுகளுக்கும் வைட்டமின் ஏ சத்து குறைவே காரணமாகிறது. எலும்பு வளர்ச்சியும் பற்களின் வளர்ச்சியும் தோல் வறட்சியும் ஏற்படுகின்றன. வளரும் குழந்தைகளுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் இந்த வைட்டமின் ஏ சத்து அவசியமாக அதிக அளவில் தேவைப்படுகிறது. பால், தயிர், வெண்ணெய், முட்டை மஞ்சள் கரு, கல்லீரல், மீன், எருல் இவற்றிலும், மீன் எண்ணெயிலும் மஞ்சள் வாழைப்பழத்திலும், காரட், பச்சை பட்டாணி, முள்ளங்கிக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, பொன்னுங்கண்ணிக் கீரை, மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணிக் கீரை கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, புதினு, பசலைக் கீரை, ஆவாரம் பூ, பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம் இவற்றில் உள்ளன. பழங்களையும் காய்களையும் பச்சையாக உண்ணலாம். கீரைகளை அதிக நீர் விடாமல் வேகவைத்து உண்பதால் வைட்டமின் நாசமாக்கப்படுவதில்லை.

வைட்டமின் பி என்பது பன்னிரண்டு வைட்டமின்கள் தன்னகத்தே கொண்டது ஆகும். உணவுப் பொருட்களில் பி குறைவு ஏற்படின் பசியின்மை அஜீரணம், மலச்சிக்கல் சோர்வுணர்ச்சி தூக்கமின்மை, மூச்சுத் திணறல் இவை ஏற்படும். உயிர் அனு எனப்படும் செயல்களில் இன்றியமையாமல் தேவைப்படும் ரிபோபிளேவின் எனப்படும். வைட்டமின் பி$_2$ இன்மையால் உடலில் பொதுவான தோற்றமே மந்தமாக இருப்பது போலவும் வாயில் புண்ணும், நாக்கில் புண்ணும் ஏற்படும். உடம்பின் அடிப்படையான செல் எனும் திசுவிற்கு ஊட்டமில்லாது போனுல் உடல் எங்ஙனம் வலுவாகக் காட்சியளிக்கும்? (தொடரும்)

சித்திரை இதழ்த் தொடர்ச்சி :-

# அருகம்புல்லும் ஒரு நல்ல மருந்து

## 2. பூசனி சாறு

அ. புல் சாறு போலவே பூசனிக்காயிலும் சாறு எடுத்து காலையில் உண்பது ஒரு மருத்துவம் போல் பலனளிக்கிறது.

தேவையான அளவு வெண் பூசனிக்காயை (சாம்பல் பூசனி, தடியன்காய்) எடுத்து, தோலுடனேயே சல்லடைக் கத்தியில் துருவியோ, ஆட்டுக்கல்லில் ஆட்டியோ மிக்சியில் அரைத்தோ சாறு எடுத்துக் கொள்ளலாம். இத்துடன் சமமான அளவு நீர் கலந்தால் போதும். சில நாட்களுக்குப்பின் நீர் கலக்காமலேயே கூட உண்ணலாம். இதனையும் நன்றாகச் சப்பிச் சப்பியே உண்ண வேண்டும். அப்போது இதில் நல்ல இனிப்புச்சுவை தோன்றுவதை ருசிக்கலாம். மற்ற முறைகள் யாவும் அருகம்புல் போலவேதான்.

அ. புல் சாறு உண்டு கிடைக்கும் நன்மைகள் யாவும் இதன் மூலமும் கிடைக்கும். சில அளவில் சிறிது வேறுபடலாம். இதுவும் அமிலத்தைக் குறைக்கும் தன்மையுடையது.

### முக்கிய தன்மைகள்

பூசனி சாறு வயிற்றுப் புண்ணை (ULCER) குணமாக்குவதில் முதலிடம் பெறுகிறது. நூற்றுக் கணக்கானோருடைய, வருடக் கணக்கான வயிற்றுப் புண்ணை அற்பம் என்று எண்ணிய பூசனிக்காய் அற்புதமாகக் குணமாகியுள்ளது.

விலை கூடுதலான பல மருந்துகளும், மிகவும் படித்த மருத்துவர்களும் குணமாக்க முடியாத வயிற்றுப் புண்ணை, இயற்கையின் கொடைகளில் ஒன்றான பூசனி சரியாக்கியதை அனுபவம் உணர்த்தி ஆச்சரியப்பட வைத்துள்ளது. பெண்களுக்கான மாதாந்திரக் கோளாறுகளுக்கும் கருப்பை தொடர்பான சிக்கல்களுக்கும் இது சிறந்த மருந்து என்பது தெளிவாகியுள்ளது.

நோய் எதுவுமே இல்லையென்றிருப்பவர்களும் பூசனி சாறு சாப்பிடலாம். கோடை வெம்மை குறையும். இது ஒரு நல்ல உணவும் கூட.

[முக்கால் பங்கு சாறு பிழிந்தபின்பு இருக்கும் சக்கை போன்ற காயுடன் கருப்பட்டி சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்தால் கிடைப்பது பூசனி அல்வா. விரும்பினால் இதனுடன் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து உண்ணலாம்.]

## 3. வாழைத்தண்டு சாறு

வாழையின் பயன்களும் சிறப்புகளும் எண்ணிறந்தவை. இதன் எல்லாப் பாகமும் ஏதாவது ஒரு வகையில்

பயன்படுகிறது. பொதுவாக வாழைத்தண்டினை வேக வைத்துப் பொரியலாகச் சாப்பிடுவதே வழக்கம். சிலர் இளம் தண்டினைப் பொடியாக வெட்டி மோரில் கலந்து பச்சடியாகச் சாப்பிடுவார்கள். இயற்கை மருத்துவ முறையில் வாழைத்தண்டினைச் சாருகச் சாப்பிடும் முறையும் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. சிலவகை நோய்களுக்கு இது மிகச் சிறந்த மருந்தாக அமைகிறது. என்றாலும் நோயில்லாத மற்றவர்களும் இதனைச் சாப்பிட்டால் நன்மையுண்டு.

அ. புல் சாறு, பூசனிசாறு ஆகியவற்றை தினமும் சாப்பிட்டு மாதக்கணக்கில், ஆண்டுகணக்கில் கூட உண்ணலாம். ஆனால் வா. த. சாற்றினை அவ்வாறு தொடர்ச்சியாகப் பல நாட்களுக்கு சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. அவசியமும் இல்லை எனப்படுகிறது. தேவையான அளவு வாழைத் தண்டினை எடுத்து தட்டித்தட்டிப் பிழிந்தால் சாறு கிடைக்கும். இத்துடன் சம அளவு அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்குவரை விரும்பியபடி நீர் கலந்து கொள்ளலாம். மற்ற சாறுகளைப்போலவே இதனையும் சப்பிச் சப்பிச் சாப்பிடல் வேண்டும். பின்னர் இரண்டு மணி நேரத்திற்காவது வேறு ஏதும் சாப்பிடாமலிருந்தால் நன்கு வேலை செய்யும்.

**பலன்கள்**

சிறுநீர் நன்ருக பிரியும். ஆகவே இரத்தமிகு அழுத்தம் உள்ள நோயாளிகளுக்கும், சிறுநீரக நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கும் மிக நல்லது. இரத்தத்திலுள்ள விஷத் தன்மைகளை நீக்கி சுத்தப் படுத்தும். ஆகவே தோல் நோய் உள்ளவர்களுக்கும், மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு உடம்பில் தேவையற்ற விஷத்தன்மைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டவர்களுக்கும் பலன் தரும். உடல் பருமனைக் குறைக்க விரும்புவோர்க்கும், தொப்பை வயிற்றைக் குறைக்க விரும்புவோர்க்கும் இது உதவும். உடம்பு வீக்கம், முக்கியமாக கால், கைகளில் ஏற்படும் வீக்கங்களை வடித்துக் குறைக்க சிறந்த மருந்தாகும். இதில் டயலின் இருப்பதால் காயங்கள், புண்கள் விரைவில் ஆறிட உதவும். அல்சர் என்ற வயிற்றுப்புண், குடல்புண் ஆறும்.

இது காரத்தன்மை (ALKALINE) (அமிலத்திற்கு எதிரான தன்மை) கொண்டதாக இருப்பதால் பொதுவாக உடல் நலத்தை மேம்படச் செய்யும். விஷப் பூச்சிகளின் நஞ்சினை நீக்கும். வாழைத்தண்டு மற்றும் பட்டைச் சாற்றைக் குடித்து பலபேர் நச்சுப்பாம்புக் கடியின் அபாயத்திலிருந்து தப்பியிருக்கிருர்கள்.

## 4. மணித்தக்காளி இலைச்சாறு

மணித்தக்காளி, சுக்கட்டி ஆகிய இரண்டும் ஒன்றே. இதில் கருப்பு, சிவப்பு ஆகிய நிறங்களில் பழங்களைத்தரும் வகைகள் உண்டு. இரண்டின் இலைகளும் ஒரே தன்மை கொண்டவைதான். இதன் இலைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்து நீரில் கலந்து பிழிந்து வடிகட்டிக் கொண்டால் சாறு கிடைத்துவிடும். இதன் சாறு சற்று காரமாகவும், கசப்பாகவும் இருப்பதால் சிறிதளவு தேங்காய் நீர் அல்லது இளநீர் கலந்து கொண்டால் சாப்பிட எளிதாக இருக்கும்.

இலையை சமைத்து அல்லது பச்சையாகச் சாப்பிடுவதைவிட சாருகக் குடிக்கும்போது பலன் விரைவில் கிடைக்கும். வாய்ப்புண்ணுக்கு இது சிறந்த மருந்து என்பது பலரும் அறிந்ததே. வாயில் புண்கள் இருப்பது வயிற்றிலும் புண்கள் இருப்பதைக் காட்டும் அடையாளம் ஆகும்.

### பலன்கள்

இதன் சாறு வாய்ப்புண், வயிற்றுப்புண், குடல்புண் மற்றும் எந்தப் புண்ணையும் எளிதில் ஆற்றும். தோலில் வெண்மை நிறம் உள்ள வியாதிகளுக்கு நல்ல மருந்து. சாற்றினை மேலேயும் பூசலாம். புற்று நோய்க்கும் இயற்கை மருத்துவத்தில் இதனை அதிகம் பயன்படுத்துவதுண்டு. இருமல், சளி, கபம் ஆகியவற்றை நீக்குவதற்கு சுக்கட்டி சாறு மிகவும் பயனுள்ளது. மற்ற சாறுகளில் கிடைக்கும் பலன்கள் பலவும் இதனாலும் கிடைக்கும்.

## 5. காரட் சாறு

பலரும் விரும்பி பச்சையாகவே சாப்பிடக் கூடிய பொருட்களில் ஒன்று காரட். பின் ஏன் இதனைச் சாருக எடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும்? என்ற வினு எழலாம். திட உணவுகளைவிட திரவ உணவாகச் சாப்பிடும்போது அது உடலில் எளிதில் புகுந்து விரைவில் வேலை செய்யும். சக்கைக் கழிவுகளை வெளியேற்ற வேண்டிய வேலை இல்லாததால் செரிமான உறுப்புகளுக்கு ஓரளவு ஓய்வு கிடைக்கும். நோயாளிகளாக இருப்பவர்களுக்கு சாறுகளே மிக ஏற்றவை. பற்கள் பலமில்லாதவர்களுக்கு சாறுகள் சாப்பிடுவது மிக எளிதாக இருக்கும். காரட்டைத் துருவி அட்டி அல்லது அரைத்து சாறு எடுத்து வடிகட்டி தேவையான நீர் கலந்து கொள்ளலாம். அதன் இலைகளையும் சேர்த்துக்கொண்டால் மிக நல்லது.

### காரட்டின் விசேட பலன்கள்

இதுவும் அமிலத்தன்மையை குறைத்து உடம்புக்கு நலம் தருகிறது. காரட்டில் உள்ள தாராளமான "ஏ" வைட்டமின் சத்து கண்களுக்கு நன்மை பயக்கும். பொதுவாக எல்லா வியாதிக்காரர்களும் காரட் சாறு சில நாட்களுக்குச் சாப்பிடலாம்.

## 6. வில்வ இலைச்சாறு

அருகம்புல் விநாயகர் பூஜைக்கும், துளசி பெருமாள் பூஜைக்கும், வில்வ இலை சிவன் பூஜைக்கும் இருப்பதை அறிவோம். வில்வம் பல மருத்துவ குணங்கள் உடையது.

இயற்கை மருத்துவத்தில், வில்வ இலையின் சாறு இடம் பெறுகிறது. தேவையான அளவு (சுமார் 50 இலைகள்) பசுமையான வில்வ இலைகளை எடுத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்து ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து பின் வடிகட்டினால் சாறு கிடைத்துவிடும். காய்ந்த இலைகளையும் சிலமணி நேரம் ஊறவைத்து பின் முன் கூறியபடி அரைத்து சாறு எடுக்கலாம். இதனையும் அருகம்புல் சாறுபோலவே காலையில் சாப்பிடலாம்.

### முக்கிய பலன்கள்

மற்ற சாறுகளுக்குள்ள நன்மைகள் யாவும் இதன் மூலமும் கிடைக்கும். சர்க்கரை வியாதிக்கு இது சிறந்த பலனளிக்கிறது. மூளையில் கோளாறுகள், மந்தபுத்தி, பைத்தியம் போன்ற குறைபாடுகளுக்கு இது நல்ல மருந்து. பச்சை இலையின் சாறுகள் யாவுமே பொதுவாக ஆண்டிபயாடிக்குகள் போல் வேலை செய்கின்றன. ஆகவே கிருமித் தொற்று என்று பயப்படும் வியாதிகளுக்கெல்லாம் இது சிறந்தது.

## மற்றவை

இளநீர், மற்றும் பழங்களின் சாறுகள் மிகவும் சிறந்தவை. இவற்றை வாய்ப்பிற்கும் வசதிக்கும் ஏற்றபடி சாப்பிட்டு உடல் நலம் பெற்றுக்கொள்ள அதிகம் விளக்கம் தேவையில்லை. நெல்லிக்காயைத் துருவி அல்லது அரைத்து நீர் கலந்து வடிகட்டி சர்பத்போல சாப்பிடலாம். இதன் சிறப்புகளை மற்ற புத்தகங்களில் படித்து தெரிந்து கொள்ளலாம். தான் சில நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு அனுபவித்து உணர்ந்து படித்துக்கொள்ளும் படிப்பே சிறந்தது என்பதைக் கூறவும் வேண்டுமா?

(முற்றும்)

# விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

## ( பாம்பு )

அமரர் மூலிகை மணி கண்ணப்பர்.

பாம்பு கடியின் விஷம் பத்துவித வேகத்திற்கும் கீழ் கண்ட மூலிகை சிகிச்சைகளை கையாளப் படுவதாக விஷ ஆருடம் என்ற நூலில் விவரிக்கப்படுகின்றது.

(1) கொடிக்கள்ளிக்கொழுந்து, சிந்திற்கொழுந்து, முடக் கற்ருன் கொழுந்து, கரிசலாங்கண்ணி, திருநீற்றுப்பச்சை, வசம்பு வெள்ளைப்பூண்டு. பெருமரப்பட்டை, எரு முட்டைப் பீநாறி இவை களை எல்லாம் சரி எடை எடுத்து நன்ருய் தூளாக்கி ஒரு மண் பாண்டத்திலிட்டு அதில் சிறுநீர் விட்டு ஊறவைத்து நாசியில் பிழிந்தால் தீரும்.

(2) வசம்பு வெள்ளைப்பூண்டு, காட்டாமணக்கு கொழுந்து இவைகளை சரி எடை எடுத்துச் சிதைத்து கழுதை லத்தி நீரும், சிறு நீரும் விட்டு ஊறவைத்து மூக்கிற் பிழிந்து மேலுக்கும் பூச தீரும்.

(3) மிளகு, திப்பிலி, வசம்பு, இந்துப்பு, சுக்கு, கடுகு, வெள்ளைப்பூண்டு, வெற்றிலை, சாரணைவேர் இவைகளைச் சரி எடை எடுத்துச் சிதைத்து சிறு நீரில் ஊறவைத்து மூக்கில் பிழிய தீரும்.

(4) மாவிலை, மிளகு வகைக்கு அரைபலம் இவைகளை இடித்துக் கால்படி காடியில் ஊறவைத்து மூக்கில் பிழிந்தும், உள்ளுக்கும் கொடுத்தால் முருக்கு முதலிய எவ்வகை பாம்பின் வேகமும் தணியும்.

(5) வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டு, நொச்சிக் கொழுந்து, மிளகு இவைகளை சரிஎடை எடுத்துச் சிறுநீரில் ஊறவைத்து மூக்கிற் பிழியத் தீரும்.

(6) இலுப்பைக் கட்டியைப் பொடி செய்து சிறுநீரில் ஊறவைத்து மூக்கிற் பிழிந்தால் தீரும்.

(7) வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டு, துளசி, தும்பை, மிளகு கத்தி உப்பு இவைகளைச் சரி எடை எடுத்து இடித்து ஒரு மண் சட்டியிலிட்டு அதில் முலைப்பால் விட்டு ஊறவைத்து மூக்கில் பிழிய அடங்கி இருக்கும உயிரையும் எழுப்பலாம்.

(8) கந்தகம், தும்பையிலை, வசம்பு, வெள்ளைப்பூண்டு இந்துப்பு, இவைகளைச் சரி எடை எடுத்து நறுக்கி ஒரு மண்சட்டி யிலிட்டு முலைப்பால் விட்டு ஊறவைத்து மூக்கிற் பிழிய தீரும்,

(9) எருக்கம் பாலில் துணித்துண்டைப் போட்டு ஊற வைத்து அத்துணியை வெய்யிலில் உலர்த்திக் கொண்டு அத் துணியில் ஒரு சதுர அங்குலம் துணிகிழித்து வேளைச்சாறும், பெரு மரப்பட்டைச்சாறும் சரியளவாய்க் கலந்து அச் சாற்றில் அத்துணியை நனைத்து காயவைத்துக் கொண்டு வேண்டும்போது சிறுநீரில் நனைத்துச் சிறிது உள்ளுக்கு புகட்டியபின் கண் காது மூக்கிற் பிழிந்தால் விஷம் நீங்கும்.

(10) மிளகு, வெள்ளைப்பூண்டு, பெருங்காயம் தேற்ருங்காய்' எட்டிக்காய், மருக்காரக்காய், காட்டு மல்லிகைப்பட்டை இவைகளை எல்லாவற்றையும் சரி எடையாக எடுத்துச் சிதைத்து ஒரு மண் சட்டியிலிட்டு அதில் வெள்ளாட்டு நீர்விட்டு 8 நாள் ஊறவைத்து ஒன்பதாவது நாள் அந்நீரிலேயே அரைத்து அதில் ஒரு சீலையை நனைத்து, அச்சீலையை எருமுட்டைப் புகையில் உலர்த்தி வைத் திருந்து எவ்வுயிரால் கடிக்கப்பட்ட நஞ்சேறிய மனிதனுயிருப்பினும் ஒரு விரல் நீளமும், நாலுவிரல் அகலமும் அத்துணியை கிழித்து அதை நைய்யப் பஞ்சுபோல் தட்டி அவுரிச்சாற்றில் ஊறவைத்து எடுத்து மூக்கிற் பிழிந்தால் விஷம் தணியும்.

## தும்பையிலைச் சாற்றில் நசியம்

தும்பையானது தலைக்கேறிய நோய்த் தோடங்களுக்கும், நஞ்சு தோடங்களுக்கும் மூக்கிற் பிழியும் மருந்துகளில் உயர்வுடைய தால் அது பாம்பின் கடிவேகத்திற்குக் கூறப்பட்ட நசியங்கள் பலவற்றிற்கும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

தும்பை நசியப் பொருள்களில் உயர்ந்ததென்பதை கீழ் கண்ட பாடலில் அறியலாம்.

நசியந்தலை வலிமற்றது நசியந்தானுமே
நையத்தெறு மையப்பிணி நவ்விக்கிது புலியே
நமனுக்கொரு நமன் வெற்றியை நறுக்கிப்பிழி மூக்கில்
நளிருஞ் சுரங்குளிருந்தலை ஒடுக்கம் பிணிவிடுக்கும்.
— (தேரையர்)

## பாம்பு கடிவிடங்கள் தீர சிகிச்சை முறைகள்

விடங்கள், நஞ்சு முறிவுகளுக்கு அற்புதமான சிகிச்சை முறைகள் நமது தமிழ் நாட்டில் தான் உண்டு. ஏனைய நாடுகளில் விஷக்கடிகளுக்கு இன்னும் ஓர் எளிய அபாயமில்லாத சிகச்சை முறைகள் கிடையாது என்பதை திட்டவட்டமாக கூறலாம். ஏனெனில் நவீன முறை சிகச்சைகளில் ஊசி மூலம் மார்ப்பியா, கொடைன், போன்ற கடும் விஷமுள்ள மயக்கந் தரக் கூடியதை தான் உடலில் ஏற்றுகிருர்கள். இந்த கொடிய நஞ்சுத் தன்மை

களால் உடலுக்கு வேறு பல உபத்திரவங்களும் நீங்காத தோடங்கள் உற்பத்தியாகி இதயம், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புகள் பழுதடைய ஏதுவாகிறது.

நம் நாட்டில் மிகப் பழங்காலத்திலிருந்தே பாம்பாட்டிகள் குடுமி என்ற மலை ஜாதியினர் பரம்பரை வழியாக பலவித மூலிகைச் சிகிச்சை முறையில் அனுபவப் பட்டவர்கள். சித்தர் காட்டிய வழிகளில் தற்கால நாகரீகத்தில் ஊறிய மக்கள் இவைகளில் நம்பிக்கை வைக்காமல் இந்த பழங்கால முறைகள்யாவும் வழக்கொழிந்து போயின. கண்களுக்கு தெரியும் மூலிகைகளின் செயல்கள் தெரியாமல் அவைகளின் உபயோகம் இன்னதன்று தெளிய வைக்காததினுல் அநேக மூலிகைகள் பாதுகாக்கப்படாமல் அழிந்து போயின. எனவே அத்தகைய மூலிகைகளை மீண்டும் மக்கள் அக்கரையுடன் அறிந்து அவைகளை வீட்டு மனைகளில் வளர்த்து வைப்பது ஆபத்துக்காலங்களில் உதவும் நண்பனைப்போல் நம்மை பாதுகாக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பாம்புகளுக்கு பலவித சிகிச்சை முறைகள் உண்டு. இவற்றில் முக்கியமானவைகளில் சிலவற்றைப்பற்றி விளக்குவோம்.

## கலிக்கம்

கண்களின் இமையில் மூலிகைகளின் சாற்றையோ அல்லது குழைத்த மருந்துகளையோ, மைகளையோ தடவி விடுவது. இது கண் நரம்பு வழியாக உணர்வு மண்டலங்களில் துரிதமாக வேலை செய்து மயக்க நிலையை போக்கும் குணமுடையதாகும்.

## நசியம்

மூலிகைகளின் சாறு வகைகளை தனியாகவோ, மற்றைய சரக்குகளில் கூட்டியோ மூக்கினிடமாக துவாரங்களில் விட கடியுண்டவனுக்கும் பிழிவது நசியம் எனப்படும். இதனுல் உடன் உயிர் நீங்காமல் மூச்சு நடக்கும், மயக்கநிலை தெளியும்.

## ஆக்கிராணம்

கூட்டு மருந்துகள் பாடாணங்களையும் பொடி வகைகளாக்கி சுவாசம் இழுக்கும்போது விட்டு ஊதுவது, இப்படி ஊதுவதால் அடங்கிய ஊயிர் மூச்சு (விஷம் முறிந்து) உண்டாகும். பிராணன் உடலை விட்டு நீங்காது.

## துவாலை

மூலிகைகளின் பொடி வகைகள், சாம்பல்கள் அல்லது சாறு வகைகளை உடம்பு பூராவும் பூசிவிடுவது. இதனுல் மயிர் கால்களில் இவை ஏறி விஷங்களை முறித்துவிடும்.

— தொடரும்

# என்ன செய்யலாம்?

## சிறு நீரகக் கோளாறுகள் வராமலிருக்க

(1) உணவில் சேர்க்கும் உப்பின் அளவை உடனடியாகக் குறைக்கவும்.

(2) உணவில் கல், மண், உமி, நெல், போன்ற பொருட்கள் கலவாமல் சமைக்கவும்.

(3) செயற்கை வண்ணங்களைக் கொண்டுத் தயாராகும் உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

(4) ஐஸ் கிரீம் அளவுடன் உண்க.

(5) மதுபானம், பட்டை சாராயம் மற்றும் வேறுபட்ட போதைப் பொருட்களை இனி எஞ்சியுள்ள வாழ்நாளிலாவது சேர்க்காமல் தவிர்க்கவும்.

(6) இரச, பாஷாணங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பல் வேறு ஆங்கில மருந்துகளை அளவுக்கு அதிகமாகவோ, அடிக்கடியோ பயன் படுத்த வேண்டாம்.

(7) நாற்பது வயதிற்கு மேல் சுண்டக் காய்ச்சிய பால் அருந்துதல், பாலாடைக்கட்டி, இவற்றை உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.

(8) நீரிழிவு நோயாளிகள் சர்க்கரையை குறைத்து அடிக்கடி நீர் போவதை தவிர்க்கவும்.

முள்ளங்கி, கேரட், ரேடிஷ், ஆவாரம் பூ, காசினிக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, கரிசலாங்கண்ணி, கீழா நெல்லி ஆகியன சிறு நீரகத்திற்கு வலிமை யூட்டும். தினமும் மோர், தயிர் உணவில் சேர்ப்பது அவசியம். வாரம் ஒருமுறை இளநீர் அருந்துக.

(9) எட்டு குவளை நீர் அருந்துவது இரத்தத்தை சுத்தி செய்ய வசதியாக இருக்கும்.

(10) வெள்ளரிக்காய், சிறுகுறிஞ்சான் ஆகியவற்றை அடிக்கடி உண்ணலாம்.

(11) அனைத்திற்கும் மேலாக வாரம் இரண்டு நாள் வாழைத் தண்டினை பொடியாக நறுக்கி, குழைய வேகவைத்து, மோர் கலந்து பகல் நேரத்தில் 1 கப் அளவு உண்டு வர சிறு நீரகத்தில் கல் அடைப்பு, சதை அடைப்பு போன்றவை வராமல் பாதுகாக்கலாம்.

— ருக்மணி வேங்கடேசன், பி. ஏ., பி. டி.,

# ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து

க. வேங்கடேசன்.

## உடல் உஷ்ணம் தணிய:

ஆமணக் கெண்ணெ 2 லிட்டர்
வெங்காயச்சாறு 1 லிட்டர்
எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1 லிட்டர்
கற்றாழைச்சோறு 1 லிட்டர்
வெந்தயம் 250 கிராம் (அறைக்கவும்)

இவற்றை நன்கறைத்து சிறிய தீயில் காய்ச்சி பதத்தில் இறக்கி வடித்துக் கொள்ளவும். கணைச்சூடு, உடல் உஷ்ணம், காந்தல், கண் எரிச்சல், கைகால் எரிவு, மேக நோயால் உடம்பெங்கும் தகித்தல் போன்ற குறையுள்ளவர்கள், தினம் காலை, மாலை மேற்கண்ட எண்ணெயை வேளை ஒன்றுக்கு 2 ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு இச்சா பத்தியம் இருக்க, அவை தீரும்.

## வீரிய விருத்திக்கு:

ருமஸ்த்திக்கு 50 கிராம்
நீர்முள்ளி விதை 100 கிராம்
கசகசா 100 கிராம்
முருங்கைப் பூ 100 கிராம்
முருங்கைப்பிசின் 100 கிராம்.

இவற்றைப் பொடி செய்து தினம் காலை, மாலை இருவேளை 2 ஸ்பூன் 200 மில்லி காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து பருக - வீரிய விருத்தி உண்டாகும்.

## உஷ்ண பேதி நிற்க சுக்கு லேகியம்.

சுக்கு - 200 கிராம்

வாங்கி மேல் தோலினை நீக்கி எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் ஊறவைத்துப் பின் நிழலில் உலர்த்தி - மீண்டும் கீழா

(27 பக்கம் காண்க)

**காக்கை வலிப்பு நீங்க:-**

அவுரி, வசம்பு, கடுக்காய்த் தோல் இவற்றை உலர்த்தி, இடித்து வஸ்திர காயம் செய்து வைத்துக் கொண்டு காக்கை வலிப்பு வருவோர் (மூக்கு பொடி போல) நசியம் செய்ய காக்கை வலிப்பு நீக்கும். நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும் அக்கரகாரம் எனும் கடை சரக்கு 10 கிராம் வாங்கி உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து பொடி போல போடவும்.

**முறை காய்ச்சல் நீங்கிட:-**

தும்பைப் பூ லேகியம். தும்பைப்பூவை பசும்பால் விட்டரைத்து, பனை வெல்லம், நெய் விட்டு லேகியம் போல பக்குவப் படுத்தவும். 3 வேளை உண்ண ஜுர வேகம் தணிந்து, நஞ்சு முறியும்.

நொச்சி இலையை ஒரு கைப்பையில் போட்டு தலையணை போலாக்கி தலைக்கு வைத்து படுக்க தலைவலி, தலைபாரம், முறை ஜுரம் நீங்கும்.

நொச்சியிலை, கம்மார் வெற்றிலை எனப்படும் கருப்பு வெற்றிலை, லவங்கம், போட்டு குடி நீராக்கி குடிக்கலாம். அல்லது கருப்பு வெற்றிலை, நொச்சியிலைக் கொழுந்து, லவங்கம், சிறிது பாக்கும் சுண்ணும்பும் தடவி பீடா போல் சுற்றி காய்ச்சல் வரும் நேரத்திற்கு 1 மணி நேரம் முன்னதாக உண்ணவும்.

**கட்டிகள் பழுத்து உடைய:-**

அந்தி மந்தாரை எனும் பத்திராட்சி இலையை விளக்கெண்ணையிட்டு தணலில் காட்டி கட்டிகள் மேல் போட்டு வர கட்டிகள் பழுத்து உடையும்.

கருஞ்செம்பை இலைகளை விளக்கெண்ணைவிட்டு வதக்கி இளஞ்சூட்டில் கட்டிகள் மேல் கட்ட கட்டி பழுத்து விடும்.

## தலை சுற்றல் நீங்க :-

ஏல அரிசி 10 கிராம், சுக்கு 20 கிராம், திப்பலி 30 கிராம், அதிமதுரம் 30 கிராம், சர்க்கரை 90 கிராம் எடுத்து கொள்ளவும். ஏல அரிசி, திப்பிலி இரண்டையும் சட்டியில் வறுத்து எடுத்து தனித்தனியே எல்லா வற்றையும் வஸ்திர காயம் செய்யவும். பின்னர் கலந்து புட்டியில் வைக்கவும். காலை மாலை இருவேளை ¼ ஸ்பூன் சூரணம் நீரில் சாப்பிட பித்தம், கிறுகிறுப்பு, வாய் கசப்பு நீங்கி நல்ல பசி எடுக்கும்.

## பரங்கிப் பட்டை சூரணம் :-

தேவையான அளவு சீமை பரங்கிச்சக்கை வாங்கி பசும்பாலில் வேகவைத்து உலர வைக்கவும். அதனை இடித்து பொடியாக்கி புட்டியில் அடைத்து வைக்கவும். காலை மாலை இருவேளை 2 சிட்டிகை சூரணம் வாயிலிட்டு பால் அருந்த கருங் குட்டம், கரு மேகம், மேக ரோகம் யாவும் தீரும்.

---

(25 பக்கத் தொடர்ச்சி)

நெல்லிச் சாற்றில் ஊறவைத்து உலர்த்தவும். ஓமம் - 250 கிராம் வாங்கி சூரணித்து மேற்படி சுக்குப் பொடியுடன் கலந்துக் கொள்ளவும். சர்க்கரை 2 கிலோ வாங்கி பாகு செய்து அதில் மேற்படி சூரணத்தைத் தூவி நன்கு கிளறி முடிவில் நெய் 350 கிராம் கலந்து இறக்கி அதில் 500 கிராம் தேன் கலந்து சுண்டக் காய்ச்சி பதத்தில் இறக்கி - வைத்துக் கொள்ளவும். உஷ்ணபேதி காரணமாக வயிற்றெரிவு, இரைச்சல், அடிக்கடி கடுப்புடன் கூடிய பேதியானால், காலை, மாலை இருவேளை, வேளை ஒன்று 2 ஸ்பூன் அளவு இந்த லேகியம் சாப்பிட்டு இச்சா பத்தியம் இருக்க, மேற் கண்டவை தீரும். எலுமிச்சம்பழச் சாதம், மோர் சாதம், பால் சாதம் உண்ணவும்.

(தொடரும்.)

# சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து



## மூல நோய்க்கு மருந்து முறைகள்.
## (சித்த மருத்துவர்கள் உபயோகத்திற்கு மட்டும்)

நாகத்தை இலுப்பை நெய்யில் 7 முறை உருக்கிச் சாய்த்து 50 கிராம் கட்டியை ஓட்டில் வைத்துருக்கி, சிறு துத்தி இலை வேரால் கிளறிக் கிளறித் தேய்க்க - மஞ்சள் வண்ணத்தில் காந்தல் நெடியின்றி பற்பமாகும். இதனை 5 சிட்டிகை அளவு கற்ருழைச் சோற்றில் கலந்து - 20 நாட்கள் தினம் 1 வேளை உண்ணவும். இச்சா பத்தியம். புகை, மாமிசம், மது, காபி, காரம் நீக்கவும். இதனுல் மூல முளை வேருடன் அறும்.

### வேறு முறை

ஒரு படி பசு நெய்யில், வெங்காயச்சாறு 2 படி விடவும். அத்துடன் பசும் பால் 2 லிட்டர் கலந்து - இவற்றில் அதிமதுரம் 50 கிராம் போட்டுக் காய்ச்சவும். நீர் சுண்டியபின் மெழுகு பதம் வந்ததும் இறக்கிவிடவும். இதனை தினம் காலை, மாலை இருவேளை 2 ஸ்பூன் அளவு பருகி வர, 20 நாட்கள் தொடர, மூலநோய் தீரும்.

### வேறு முறை

துத்திக் கீரையை நெய் (அல்லது) ஆமணக்கெண்ணைவிட்டு வெங்காயம், பூண்டு, பெருங்காயம் சிறிது கூட்டி வதக்கிப் பொறியல் செய்து வாரம் 3 நாட்கள் சாப்பிட மூல நோய் கட்டுப்படும்.

(தொடரும்)

# நோயும் மருந்தும்

## கேள்வி - பதில்

கேள்வி : இள நரையைப் போக்க ஒரு வழி கூறுங்களேன்.

பதில் : கொத்துமல்லி கறிவேப்பிலை துவையல் தினம் உண்க. 1 மாதத்தில் கட்டுப்படும். மேலும் 2 மாதம் தொடர அடியோடு நீங்கும். எமது தயாரிப்பான' அவுரித் தைலம், கரிசலாங்கண்ணித் தைலம் ஆகியன அன்றுடம் பயன் படுத்த துரித நிவாரணம் பெறலாம்.

கேள்வி : சித்த மருத்துவத்தில் 'டாக்டர்' பட்டம் பெற்றதை அறிந்து மகிழ்ந்தேன். உங்களின் கண்டுபிடிப்புகளைக் கூற முடியுமா ?

பதில் : பல்வேறு கண்டுபிடிப்புகளைக் குறிப்பிட்டுள்ளேன். சுருங்கக் கூறின் - சித்த மருந்து வேதியியல், சித்த மருந்துத் தாவர இயல், சித்த மருந்தியல், சித்தர் வாசியோக அறிவியல், எனும் பல புதிய அறிவியல் துறைகளை உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தி - மேனுட்டு மக்களும் இதனைக் கற்று நல வாழ்வு எய்தத்தக்க ஏரான மான செய்திகள் ' புதையலென ' தமிழ் நூற்களில் புதைந்து கிடக் கின்றன. தஞ்சைத் தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகத்தை - சித்த மருத்துவ அறிவியல் பல்கலைக் கழகமாக மாற்றத்தக்க அளவிற்கு ஆராயத் தக்கச் செய்திகள் ஏராளமாக உள்ளன. இன்னும் 25 ஆண்டுகளில் இவற்றை வெளிப்படுத்தாவிடில் - இவை அனைத்தும் அயல் நாடு களுக்கு சென்று - மீண்டும் நமக்கே அறிவுறுத்தப்படும். இன்றைய மருத்துவ அறிவியல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் குறைந்தது 100 பேராவது, தமிழ் புலமையும், தமிழ் மருத்துவ அனுபவமும் வாய்ந்த சித்த மருத்துவர்களுடன் இணைந்து ஒரு குழுவாகச் செயல்பட்டு ஆராய்ந் தால் அடுத்த 10 ஆண்டுக்குள் உலகப் புகழ்பெற்ற நோபல் பரிசைப் பெற முடியும். இதுவே என் சத்தியமான ஆராய்ச்சி முடிவு.

கேள்வி : கோடை வெய்யிலில் நீர்க் கடுப்பு காரணமாக சிறுநீர் தாராளமாகக் கழிக்க முடியவில்லை; இம்மாதிரி வராமலிருக்கவும், வந்தால் போக்கவும் எளிய முறையொன்று கூறவும்.

பதில் : இது வராமலிருக்க காலையில் நீராகாரம்; மோர் கலந்து பருகவும். பகலில் 2 குவளை மோர் பருகவும். தினம் குறைந்தது

10 முதல் 12 குவளை தண்ணீர் பருகவும். பானைத் தண்ணீரில் வெட்டிவேர், நன்னாரிவேர், துளசி ஆகியன போட்டு வைத்து அதனைப் பருகி வரலாம். நீர் சுருக்கு வந்தால் உடன் இளநீர் 1 பருகவும், நீர் இறங்கும்.

கேள்வி : உடம்பின் வளர்ச்சிக்குதவும் அனைத்துச் சத்தும் நிறைந்த எளியோர்க்கும் ஏற்ற பழம் ஒன்றைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பதில் : ஒன்றென்ன? இரண்டைக் கூறுகிறேன். வாழைப் பழம், பப்பாளி.

கேள்வி : அண்மையில் என் மனைவிக்குப் பிரசவம் ஆயிற்று. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகளைத் தந்தால் பயனாக இருக்கும்?

பதில் : ° தாய்ப் பாலுக்கு இணையான அமுதம் வேறு இல்லை எனவே, குழந்தை பிறந்தது முதல் 1 வருடம் வரை பால் கொடுப்பது குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் நல்லது.

° குழந்தை பிறந்தவுடன் குறைவாகவே பால் சுரக்கும் குழந்தை வளர வளரப் பால் சுரப்பதும் அதிகமாகும். எனவே ஆரம்பத்திலேயே பால் அதிகமாக இல்லையே என்று 'டின்னை' தேடிக் கொண்டு ஓடாதீர்கள்.

° தாய்மை உணர்ச்சி இயல்பானது. இதில் குழந்தைக்கு பால் ஊட்டவேண்டும் என்ற ஆர்வமும், ஆரோக்கியமான மன நிலையும் அதிகமான பால் சுரக்க ஏது வாகிறது. எனவே உணர்ச்சிகளை மனதில் தேக்கிக் கொண்டு புகைவதை விட்டுவிட வேண்டும்.

° தாய்பால் குழந்தையின் வயிற்றுப்போக்கு, சளித் தொல்லை இவற்றை கண்டித்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அளிப்ப தால் பாலூட்டும் காலத்தில் தாய்மார்கள் முட்டை, பால், தயிர், பச்சை வெங்காயம், கேரட், பழவகைகள், சுறுமீன், எரு இவற்றை உண்ண வேண்டும்.

° தாய்ப் பாலில் மட்டுமே சிசுவின் வளர்ச்சிக்குரிய எல்லா சத்துக்களும் உள்ளன. எனவே குழந்தைக்கு பால் கொடுத்தால் நம் மார்பகம் சுருங்கி நிலை குலைந்து விடுமே என்று தயங்காமல், பாலூட்டும் முன் 1 தம்ளர் பழ ரசம் அல்லது பால், காய்கறிகள் சூப் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று அருந்தி விட்டு தாய் பால் கொடுத்தல் நல்லது.

° பால் புகட்டும் போது இரு புறமும் மாற்றி மாற்றி கொடுக்க வேண்டும்.

° படுத்துக் கொண்டு பால் புகட்டாமல் உட்கார்ந்துக் கொண்டு குழந்தையின் தலையை கையில் தாங்கிக்கொண்டு பால் கொடுக்க வேண்டும்.

° பால் புகட்டிய பின்னர் குழந்தைக்கு ஏப்பம் வர வைக்க வேண்டும்.

° பால் தருவதால் கருவுறுதல் தாமதப்படும். பால் கொடுக்கும் போது மட்டுமே கருப்பை வேகமாக சுருங்கி வயிறு தள்ளாமல் இருக்கும். எனவே பால் கொடுப்பது Abdominal Belt போடுவதை விட நல்ல எக்சர்சைஸ். குடும்பக் கட்டுப்பாடும் தானுக வரும்.

° தாய் உண்ணும் உணவு குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் வழியாக ஊட்டமளிப்பதால் புதிய, சத்தான உணவையே உண்ண வேண்டும்.

கேள்வி : சிகரெட் புகைப்பது தீய பழக்கமா ?

பதில் : புகைப்பதில் பீடி, சிகரெட், சுருட்டு, பைப் எல்லாமே கெடுதலானது தான். இன்றைய இளைஞர்கள் புகை பிடிப்பது ஒரு குவாலிபிகேஷன் என்றும் அதனை எந்த ஸ்டைலில் (Style) என்றும் நினைக்கிறார்களேயன்றி புகையிலையின் தீமையை உணர்வதில்லை.

தீ பற்றியுள்ள ஒரு குச்சியினையும் ரொட்டித் துண்டினையும் குழந்தையின் முன்னர் வைத்தால் அந்தக் குழந்தை தீ பற்றியுள்ள குச்சியை தொட்டு கையை சுட்டுக் கொண்டு வேதனைப்படும். அது போல இந்த உலகம் உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் நன்மை தரும் யோகாசனங்கள், தியானம் போன்ற பல நல்ல பழக்கங்களை விடுத்து புகைப் பழக்கத்தினை தேர்ந்தெடுத்து தன்னைத்தானே அழித்துக் கொள்கிறது.

புகை பிடிக்கும் கணவனின், மனைவியும் அந்த புகையை சுவாசிப்பதால் அவளுக்கும் புகையிலையின் நஞ்சு தாக்குகிறது. எனவே தாய்மார்களே! உங்கள் கணவரின் புகைப் பழக்கத்தினை குறைத்து, படிப் படியாக நிறுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.

கேள்வி : ஐயா எனக்கு வயது 58 ஆகிறது. ஏழு குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். தாம்பத்திய வாழ்வில் இன்னமும் ஆர்வம் குறைய வில்லை, முன்பு போல உடல் வேகம் மட்டும் இல்லை. உடம்பு வலுப் பெற என்ன செய்யலாம் ?

பதில் : அன்பரே! தங்களுடைய மடல் கண்டோம், தங்கள் வயதுக்கு ஏற்ற படியின்றி நல்ல ஆரோக்கியமாகவே உள்ளது உடல் நலம். மன உணர்ச்சிகள் தான் வாலிபப் பருவத்திலேயே நின்றுவிட்டன. தாங்கள் இம்மையில் இறையருளால் எல்லா

நலமும் பெற்று விளங்குகிறீர்கள். என்றுலும் மறுமைக்காக இனி அருள் சேருங்கள். தியானம், ஆழ்ந்த இறை உணர்வு இவற்றின் மூலம் தங்கள் உடல் வேட்கையை தணித்து தங்களுக்குப் பின் வரும் சந்ததிகளுக்காக இனி ''அருள்'' சேர்த்து வாழுங்கள். இந்தக் காலத்து இளைஞர்கள் சிலர் இருபதில் அறுபது போல தோன்றுகிருர்கள் இதை விட தாங்கள் எவ்வளவோ உடல் நலம் சிறக்க பெற்றிருக்கிறீர்கள்.

கேள்வி: ஐயா! என் வயிற்றில் புண் இருக்கிறது. காலையில் எழுந்தவுடன் வாய் நாறுகிறது. வயிற்று வலியும், வயிற்றுப் போக்கும் ஏற்படுகிறது. என்ன செய்யலாம்?

பதில்: உணவில் உப்பு, புளி, காரம் குறைத்து காபி, டீ நீக்கவும். மசாலா பொருட்களை மறந்து விடுங்கள். காலையில் நீராகாரம், பால், மோர் குடிக்கலாம். தண்ணீரில் தேன் கலந்து குடிக்கலாம். உணவில் பொடுதலை, மணத்தக்காளி, அகத்திக்கீரை முருங்கைக் கீரை சேர்க்கலாம். புகை, மது அறவே கூடாது. பட்டினி கிடத்தலை தவிர்த்து மாமிச உணவினை ஒதுக்கவும். பாசிப் பயறு கலந்து வேக வைத்த புழுங்கலரிசி நொய் கஞ்சி நல்லது. தேங்காய்ப் பால், பாதாம் பருப்பு, ஆட்டுப் பால் சேர்க்கலாம். வயிற்றில் புண் உள்ள போது இஞ்சி, புதினு, தக்காளி நீக்கவும். நேரில் வந்து உடல் சோதனைக்குப் பின் எமது மருந்து முறையுடன் உண்ணலாம்.

கேள்வி: ஐயா! எனக்கு வயது 30 ஆகிறது. மணமாக வில்லை. தலை முடி கொட்டுகிறது. வழுக்கையாகி விடுவேனு?

பதில்: தங்களின் உடல் நலத்தில் போதிய கவனம் தேவை. இரும்பும், தாமிரச் சத்தும் தரக் கூடிய கீரைகள், பழங்கள், காய் கறிகள் உண்க. தினமும் தலைக்கு அவுரித்தைலம் தடவுங்கள். விரைவில் திருமணம் செய்துக் கொள்ளுங்கள்.

கேள்வி: ஐயா! என் கழுத்து பின் புறத்தில் தேமல் உள்ளது. உடல் முழுவதும் பரவி விடுமா?

பதில்: தேமல் பரவக் கூடியதே. உடனடியாக கொட்டை பூ வரசங்காயை பசுப்பால் விட்டு அரைத்து பற்றுபோடவும். தொடர்ந்து 60 நாட்கள் செய்யவும். நேரில் வந்து மருந்து பெற்று செல்லவும்.

---

நல் வாழ்வு தரும் யோகாசனம் கட்டுரை அடுத்த இதழில் இடம் பெறும்.

ஆசிரியர்

# இதய ஒலி

அன்புடையீர்! வணக்கம்.

இன்று மூலிகைமணி புதையல் இல்லந்தேடி வந்திட மகிழ்ந்து கண்ணுற்றேன். மிக்க மகிழ்ச்சி கொண்டேன். தாங்கள் பட்டம் பெற்றமைக்கு இதயபூர்வ வாழ்த்துக்கள். என் சார்பிலும் நான் சார்ந்த குழுக்கள் சார்பிலும் தமிழ் பற்றுகொண்டவர்கள் சார்பிலும் நல் வாழ்த்துக்கள்.

"மருத்துவ ஆய்வுசெய்த வண்டமிழ் தேனே!
மருத்துவ பட்டம் வரவழைத்தீர் — (குருவாம்)
பெரும்மன்னர் கண்ணப்பர் தம்வழி நடந்து
கரும் பென ஆகிக கனிர்தீர்!"

"கனிவுமிக கொண்டு கடமை புரிந்த
நனிபுகழ் கண்ணப்பர் மைந்தா — கனியான
இத்திங்கள் நந்நாளில் ஏற்றமிகு வாழ்த்ததனை
முத்தமிழால் ஈந்தேன் மகிழ்ந்து!"

மகிழ்வொடு அன்னார் வழியில் தொடர்ந்து
அகிலப் புகழை அடைவீர்! — முகிலென
மாரியென தாங்கள் மருத்துவ கலைக்குநற்
பாரியென ஈந்தீர் பணியை!

பணியை நிலைநாட்ட பாசமிகு சொற்கள்
நனிபசுவின் பாலென ஈந்து — பிணிதனை
நீக்கியுயர் சித்த மருத்துவ நற்கலைதம
தாக்கிஅயர் வின்றி தமிழை,
வாக்கினில் செப்பி மருத்துவமாய் வாழ்வீர்!
(வாழ்ந்தீர்)

"கண்ணப்பர் தம்நினைவு காலம் முழுவதும்
பண்புள்ள வர்க்கிருக்கும் பாரினிலே! — எண்ணமதை
இங்கிருந்தே தூதாக தென்றலூடே சொல்லினேன்
தங்கத் தமிழரை போற்றி!"

கண்ணப்பர் நம்முள்ளே கண்ணென காட்சிதந்து
மண்மீதில் நோயற்று வாழ்ந்திடவே — பண்பல
சித்தர்தம் சொற்களுக்கு செந்தமிழால் தந்ததை
இத்தரையில் காண்போம் இனி!

சித்த மருத்துவ சீர்மிகு தென்றலென
எத்திசையும் போற்றுதுகாண் இன்று! நல் — வித்தகராம்
கண்ணப்பர் தம்நினைவை கண்ணிமை போலவே
எண்ணத்தில் நீர்நனவாக செய்தீர்!
வாழ்க! வாழ்க! என வாழ்த்தும். கோ. செல்வமணி, கோவை.

திரு. க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு டாக்டர் இராமதாஸ் வரையும் மடல்.

தங்களது, ருத்ரோத்காரி சித்திரை இதழ் 5 பெற்று, படித்து ரசித்து பெருமைப்பட்டேன். பலன் அடைந்தேன் நல்ல இதழ். நல்ல அறிவுரை. நான், மூலிகைமணியின் ஆயுட் சந்தா சேர்ந்த பலனைப்பெற்றேன்.

தாங்கள் "தமிழ் நூற்களில் மருத்துவக்கலை - ஓர் ஆய்வு" நடத்தி, அதற்குரிய டாக்டர் பட்டத்தை (Ph. D.) பெற்றதில், எனக்கு மட்டில்லா மகிழ்ச்சி. எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை தங்களுக்கு தெரிவித்து கொள்கிறேன். எல்லாம் வல்ல இறைவன் தங்களுக்கு நல்ல ஆயுளையும், அறிவுத்திறனையும் கொடுத்து. சித்த வைத்தியத்தை மேலும் பரப்ப, ஆவன செய்ய, வேண்டிக்கொள் கிறேன்.

தங்கள் தந்தையை எனக்கு நன்ருக தெரியும். அவர் மூலம், நான் " ஆயுட் சந்தா " செலுத்தி, " மூலிகைமணியை " தொடர்ந்து படித்து வரும் நபர்களில் ஒருவர். இப்படிக்கு,

டாக்டர் இராமதாஸ், M. D., D. M. R., D. C. H., D. R. M., F. C. G. P. (Ind.)

Madras Isotope Laboratory & Research Centre

No. 9, Olagappa Maistry Street, Chintadripet, MADRAS.

---

நீங்கள் அனுப்பிய ருத்ரோத்காரி ஆண்டு, சித்திரைத் திங்கள் "மூலிகைமணி" இதழ் வரப்பெற்றேன். படித்து பயனடைந்து வருகிறேன். அதில் நீங்கள் "தமிழ் நூற்களில் மருத்துவக்கலை - ஓர் ஆய்வு"க்காக டாக்டர் பட்டத்தினை (Ph D.) பெற்றிருந்த செய்தியினையும், புகைப் படத்தையும், படித்தும், பார்த்தும், பரவசமடைந்த பல்லாயிரக்கணக்கான வாசகர்களில் நானும் ஒருவன். இது போன்ற அரிய பட்டங்கள் பல பெற்று வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டும் என்று எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

நீங்கள் சித்த மருத்துவத் துறையில் கீர்த்தி மிகப்பெற்று வாழும் நாள் வெகு தூரத்தில் இல்லை என்பது தெள்ளெனத் தெரிகின்றது.

R. T. அரசு, பெங்களூர்-1.

நீங்கள் அனுப்பிய நம்நாட்டு மூலிகைகளை வரப்பெற்றேன். ஒரு முறை படித்துப் பார்த்தேன் அதில் பிறர் உதவியில்லாமலே மூலிகைகளை பறித்து வந்து வைத்தியம் செய்ய கூடிய அளவிற்கு பற்பல மூலிகை படங்களை, விளக்கமாகக் கொடுத்து இருக்கிறீர்கள். இதைப்பற்றி நான் ரொம்ப சந்தோசம் அடைந்தேன், வணக்கம்.

S. சிவராஜ், ஆரணி.

உ
முருகா

# முக்கிய அறிவிப்பு

## மூலிகைமணி கிளை அலுவலகங்களில்

## மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை

வாசகர்களின் வேண்டுதலுக்கிணங்கி, சென்னை, பெங்களூர், கோவை, மதுரை, ஆகிய ஊர்களில் மூலிகைமணி கிளை அலுவலகங்கள், பின் கண்ட முகவரிகளில் தொடங்கப்பட்டுள்ளன. மூலிகைமணி ஆசிரியர் டாக்டர் க. வேங்கடேசன் அவர்களை பின்கண்ட முகவரிகளில் குறிப்பிட்ட தேதிகளில் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம். அன்பர்கள் இவ அரிய வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

**ஆஸ்துமா, குடற்புண், ஆண்மைக் குறைபாடுகள், தோல் சம்பந்தமான நோய், வெண்மேகம், இரத்த மூலம், இரத்த சோகை, காலில் ஆணி, நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு நிரந்தர குணம் பெறலாம்.**

---

## தலைமை அலுவலகம் வேலூரில்

ஒவ்வொருமாதமும் 11-ஆம் தேதி முதல் 30-ஆம் தேதிவரை

மூலிகைமணி அலுவலகம்
24, ஆறுவது மேற்கு குறுஞ்சாலை,
காந்திநகர், வேலூர்-632006.
எனும் முகவரியில் சந்திக்கலாம். போன் : 23551
(காங்கேயநல்லூர் கூட்டுரோடு பஸ் ஸ்டாப்பில் இறங்கவும்)

---

சென்னையில் வாரந்தோறும் புதன்கிழமை மட்டும்
நெ. 22, திருமலைப் பிள்ளை வீதி, எண் 11,
தி. நகர் சென்னை-17. என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம்:
தொடர்பு கொள்ளவேண்டிய போன் நெம்பர் : 427947.

## சில அரிய மருந்துகள்

| | | |
|---|---|---|
| தலைமுடிக்கும் செழுமைக்கும் - கருமைக்கும், கரிசலாங்கண்ணித் தைலம் | ரூ. | 15-00 |
| உடல் வளர்ச்சிக்கும் - வலிமைக்கும் நெல்லிக்காய் லேகியம் | ரூ. | 50-00 |
| மூட்டுக்களில் வலி, வாத நோய்க்கு சாம்பிராணித் தைலம் | ரூ. | 15-00 |
| படிப்பவர்களின் நினைவாற்றலுக்கு வல்லாரைத் தேன் | ரூ. | 25-00 |
| அஜீரணம், வாய்வுக் கோளாறு நீங்க சீரணப்பொடி | ரூ. | 15-00 |
| நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பட சீந்தில் சூரணம் | ரூ. | 20-00 |
| பிளட் பிரஷர் தணிய சூரணம் 1 மாதத்திற்குரியது | ரூ. | 25-00 |

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 7-00 சேர்த்து வேலூர் முகவரிக்கு M. O. அனுப்பிப் பெறலாம்.

Regd No. M. 8354 




மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர், ஆசிரியர்.

டாக்டர். க. வேங்கடேசன்,

4, இரண்டாவது சாதுகாரமடம் வீதி, வேலூர்-1.